septem
septem.pl

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER

NOWOŚĆ

AKTYWNA CIĄŻA DLA BYSTRZAKÓW

Autor: Catherine Cram, Tere Stouffer Drenth
Tłumaczenie: Anna Owsiak,
Izabela Szybilska-Fiedorowicz
ISBN: 978-83-246-1626-8
Tytuł oryginału: Fit Pregnancy for Dummies
Format: 180x235, stron: 384

Ciąża w stylu fitness

Oswoiłaś się już z myślą, że jesteś w ciąży? Niewątpliwym plusem jest to, że ludzie w autobusie ustępują Ci miejsca i masz prawo podchodzić do okienek w urzędach bez kolejki. Minusem jest zaś to, że stare ubrania przestają na Ciebie pasować. Pewnie już zastanawiasz się, jak będziesz wyglądać za kilka miesięcy? Fakt, że w Twoim brzuchu rozwija się mały człowiek, nie oznacza, że musisz zachowywać się niczym szklany, nieruchomy inkubator. Możesz uprawiać sport i zachować świetną formę aż do chwili rozwiązania. Ważne tylko, byś robiła to pod okiem specjalistów – takich jak autorzy Aktywnej ciąży dla bystrzaków.

Joga, pływanie, trening siłowy i aerobik - ruch sprawi, że okres ciąży stanie się nie tylko czasem oczekiwania na potomka, ale również przygotuje Cię fizycznie na jego przyjście. Znajdziesz tu ćwiczenia dla siebie – bez względu na to, czy wcześniej aktywnie uprawiałaś sport, czy byłaś raczej dziewczyną „kanapową". Dowiedz się, które z ćwiczeń są dla Ciebie wskazane, a jakich powinnaś unikać. Poczytaj o tym, jak prawidłowo odżywiać się podczas ciąży i po rozwiązaniu oraz jak zachować zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne – w obliczu ważnej zmiany w Twoim życiu.

- Bezpieczny program treningowy na czas ciąży.
- Uelastycznianie ciała, poprawianie krążenia oraz zdrowy sen.
- Metody kontroli prawidłowego przyrostu masy ciała.
- Przygotowanie ciała do akcji porodowej oraz porodu.
- Szczegółowe opisy ćwiczeń na kolejne etapy ciąży.
- Sposoby angażowania rodziny i przyjaciół w swój bieg po kondycję.

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

Spis treści

O autorkach **15**

Podziękowania od autorek **17**

Wstęp **19**

O książce 19
Konwencje zastosowane w książce 20
Naiwne założenia 20
Jak podzielona jest książka 21
Część I: Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron? 21
Część II: Do dzieła, czyli ABC sprawności fizycznej w czasie ciąży 22
Część III: Jak prawidłowo odżywiać się w czasie ciąży — i przez całe życie 22
Część IV: Przyjemne i zdrowe formy aktywności podczas ciąży i po rozwiązaniu 23
Część V: Dziesiąty miesiąc i później. Jak pozostać w formie przez całe życie 23
Część VI: Dekalogi 23
Ikony wykorzystane w książce 24
Co dalej 25

Część I: Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron? 27

Rozdział 1: Jak dbać o sprawność fizyczną w czasie ciąży **29**

Co to znaczy „aktywna ciąża"? 30
Kilka słów o korzyściach 31
Jak wybrać odpowiednią formę aktywności 32
Pierwsze kroki 33
Modyfikowanie dotychczasowego programu treningowego 33
Trening — trymestr po trymestrze 34
Aktywna ciąża i macierzyństwo 34

Rozdział 2: Korzyści związane z aktywnością fizyczną w czasie ciąży **37**

Jak radzić sobie ze zmianami zachodzącymi w ciele 37
Łagodzenie bólu kręgosłupa 39
Poprawa funkcjonowania układu krążenia 40
Poprawa jakości snu i wzrost poziomu energii 40
Wzrost napięcia mięśni i elastyczności ciała 40

Kontrola przyrostu masy ciała ... 42
Przygotowanie ciała do porodu ... 42
Mniej powikłań porodowych ... 42
Krótsza akcja porodowa ... 42
Przekazywanie korzyści dziecku ... 43
Lepiej funkcjonujące łożysko ... 43
Szczuplejsze dziecko ... 44
Powrót do formy po porodzie ... 44
Szybka odbudowa sił ... 45
Powrót do masy ciała sprzed ciąży ... 45
Noszenie dziecka na rękach ... 45

Rozdział 3: Tworzenie bezpiecznego programu treningowego na czas ciąży ... 47

Konsultacje z prowadzącym Cię specjalistą ... 48
Tworzenie planu treningowego ... 49
Intensywność ... 50
Czas trwania ... 51
Częstotliwość ... 51
Forma ... 52
Obserwowanie własnego ciała ... 53
Modyfikacja, modyfikacja i jeszcze raz modyfikacja programu treningowego ... 57
Pierwszy trymestr (tydzień 1. – 13.) ... 57
Drugi trymestr (tydzień 14. – 26.) ... 58
Trzeci trymestr (tydzień 27. – 40.) ... 59
Gdy wiele może oznaczać zbyt wiele ... 61
Okoliczności wykluczające ćwiczenie w czasie ciąży ... 63

Rozdział 4: Najkorzystniejsze formy aktywności oraz te, których należy unikać ... 65

Najlepsze metody utrzymywania sprawności fizycznej w czasie ciąży ... 66
Korzystanie z piłek gimnastycznych, taśm do ćwiczeń, lekkich sztang lub hantli ... 66
Marsze i biegi kondycyjne ... 67
Pływanie i aerobik w wodzie ... 68
Low-impact aerobik i joga ... 68
Jazda na rowerze ... 69
Trening na przyrządach stacjonarnych ... 70
Trening przekrojowy ... 70
Dodatkowe formy aktywności tylko dla doświadczonych ... 70
Formy aktywności, których należy unikać ... 72
Nurkowanie z aparatem tlenowym ... 72
Narciarstwo wodne ... 72
Formy aktywności na czas przymusowego odpoczynku w łóżku ... 73
Rozciąganie podczas przymusowego odpoczynku ... 73
Wzmacnianie mięśni podczas przymusowego odpoczynku ... 74
Ćwiczenie mięśni dna miednicy w czasie przymusowego odpoczynku ... 77

Część II: Do dzieła, czyli ABC sprawności fizycznej w czasie ciąży 79

Rozdział 5: Nigdy wcześniej nie ćwiczyłaś? Nie ma problemu! 81

Trening, który sprawia przyjemność 81
Określ cechy ulubionych form aktywności 82
Wybór formy aktywności, która rzeczywiście będzie stanowiła trening 84
Rozsądne ustawianie poprzeczki 87
Podstawy: rozgrzewka, wyciszenie, rozciąganie i uzupełnianie płynów 88
Przygotowanie do treningu 88
Wyciszanie organizmu 89
Rozciąganie po treningu 90
Przyjmowanie dużej ilości płynów 90
Demaskowanie powiedzenia „bez bólu nie ma wyników” 90
Przygotuj się na to, że będziesz obolała 91
Jak uniknąć kontuzji 92
Poznaj swoje ograniczenia 94
Przystępowanie do realizacji pierwszego programu treningowego 94
Wygospodarowywanie czasu na ćwiczenia 95
Układanie planu treningowego 97
Urozmaicanie programu 99
Zapisuj swoje treningi 101
Podtrzymywanie motywacji 102
Zmiana „muszę” na „biorę się” 102
Miej pod ręką coś, co Cię inspiruje 102
Zaangażuj przyjaciela 102
Przyznaj sobie nagrodę 104

Rozdział 6: Ćwiczenia dla entuzjastów fitnessu i wyczynowych sportowców 105

Zmiany zachodzące w ciele w czasie ciąży 106
Dostosowywanie treningów do ciąży 107
Poszukiwanie alternatywnych form aktywności fizycznej 109
Powrót do treningów po porodzie 110

Rozdział 7: Na sportowo od stóp do głów, czyli jak dobrać odpowiedni strój 113

Dobór odpowiedniego obuwia 114
Odpowiednia bielizna 117
Biustonosze sportowe 118
Figi 119
Skarpety 120
Mierzenie czasu sportowym zegarkiem 121
Weź to na chłodno, czyli strój na lato i do zamkniętych pomieszczeń 121
Spodenki do biegów i marszów 122
Spodenki gimnastyczne 122

Jednoczęściowy strój treningowy ... 123
T-shirty i koszulki bez rękawów ... 124
Ubiór na deszcz i chłód ... 126
Koszulki z długim rękawem i golfy ... 126
Kurtki i kamizelki ... 127
Getry i spodnie ... 127
Czapka, rękawiczki i maska na twarz ... 128
Woda, woda wszędzie, czyli w czym pływać i ćwiczyć aerobik w wodzie ... 129
Kostiumy kąpielowe ... 130
Okulary pływackie i czepek kąpielowy ... 131
Pas wypornościowy, ciężarki i buty ... 132
Pokochać strój rowerowy — nawet obcisłe spodenki ... 134
Spodenki kolarskie ... 134
Koszulki kolarskie ... 136
Kaski ... 137
Rękawiczki ... 138

Rozdział 8: Koniec z naciąganiem prawdy, czyli uczciwe spojrzenie na rozciąganie ciała ... 141

Co możesz zyskać dzięki rozciąganiu ciała ... 141
Mniejsza obolałość i mniejsze ryzyko kontuzji ... 142
Elastyczne stawy ... 142
Zmniejszenie bólu w dolnym odcinku kręgosłupa ... 143
Łagodzenie stresu ... 143
Rozluźnianie: podstawowe techniki ... 143
Zanim zaczniesz ... 144
Rozciąganie górnych partii ciała ... 145
Rozluźnianie grzbietu, bioder i mięśni pachwinowych ... 147
Rozluźnianie nóg ... 150

Część III: Jak prawidłowo odżywiać się w czasie ciąży — i przez całe życie ... 155

Rozdział 9: Dostarczanie organizmowi właściwych pokarmów ... 157

Wyrabianie dobrych nawyków żywieniowych ... 158
Jak to naprawdę jest z tymi tłuszczami i węglowodanami ... 160
Dlaczego dieta niskowęglowodanowa jest niewskazana ... 161
O tłuszczu słów kilka ... 163
Witaminy i minerały ... 168
Cudowne właściwości kwasu foliowego ... 169
Produkty bogate w wapń ... 169
Mały człowiek z żelaza ... 170

Inne ważne sprawy ... 170
Przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów ... 171
Woda ... 171
Napoje dla sportowców ... 172
Napoje gazowane ... 172
Sok ... 173
Mleko ... 173
Kawa i herbata ... 173
Co ograniczyć, a czego bezwzględnie unikać ... 174
Miękkie sery i niepasteryzowane mleko ... 174
Niedogotowane lub surowe mięso, jaja lub owoce morza; pasztet ... 174
Niektóre owoce morza, nawet dobrze ugotowane ... 175
Alkohol ... 175

Rozdział 10: Prawidłowy przyrost masy ciała w czasie ciąży ... 177

Trochę matematyki, czyli prawidłowy przyrost masy ciała ... 178
Zapobieganie torsjom w pierwszym trymestrze ... 179
Aby uniknąć przejedzenia ... 180
Wcale nie musisz jeść za dwoje ... 181
Smaczna alternatywa ... 182
Zużycie kalorii w czasie ćwiczeń ... 184
Śledzie z lodami, czyli zaspokajanie zachcianek ... 184

Część IV: Przyjemne i zdrowe formy aktywności podczas ciąży i po rozwiązaniu ... 187

Rozdział 11: Piłki, taśmy, sztangi i maty. Proste i niedrogie ćwiczenia ... 189

Najtańszy sprzęt sportowy ... 190
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ośrodka ... 192
Ćwiczenia na mięśnie dna miednicy (ćwiczenia Kegla) ... 192
Ćwiczenie brzucha z czterema punktami podparcia ... 194
Ćwiczenie rozciągające i poprawiające równowagę z czterema punktami podparcia ... 195
Praca z piłką do ćwiczeń ... 196
Napinanie mięśni brzucha w pozycji siedzącej ... 197
Ćwiczenie mięśni brzucha w pozycji półleżącej ... 198
Leżenie plecami na piłce ... 199
Boczne rozciąganie barków i pleców w oparciu o piłkę ... 200
Przednie rozciąganie kręgosłupa w oparciu o piłkę ... 201
Kołysanie miednicy na piłce ... 202
Kucanie z piłką ... 202
Nieodparty urok taśm ... 204
Ćwiczenie na biceps ... 205

Ćwiczenie na mięsień trójgłowy ... 206
Ćwiczenie na barki ... 206
Wiosłowanie taśmą ... 208
Ćwiczenie na mięsień naramienny ... 209
Ćwiczenie na klatkę piersiową ... 210
Połączenie piłki z taśmą ... 210
Bez ciosów poniżej pasa. Sztangi i ciężarki ... 211
Ćwiczenie na biceps ... 212
Ćwiczenie na mięsień trójgłowy ... 213
Ćwiczenie na barki ... 214
Wiosłowanie górną częścią rąk ... 215
Ćwiczenie na mięsień naramienny ... 216

Rozdział 12: Chodzenie i bieganie ... 217

Marsz dla zdrowia ... 218
Opanowanie techniki chodzenia ... 219
Potrzeba zwiększania prędkości ... 219
Bieganie dla życia ... 220
Doskonalenie techniki ... 221
Modyfikacja programu treningowego ... 222
Zakup bieżni ... 225

Rozdział 13: Pływanie i aerobik w wodzie ... 229

Poszukiwania basenu ... 230
Płynąć z prądem ... 232
Style pływackie. Jak ryba w wodzie ... 233
Wchodzenie do wody i zawracanie ... 237
Zanurzenie się w programie treningowym ... 238
Uprawianie aerobiku wodnego. Ćwiczenia o niewielkiej intensywności ... 239
Sprzęt ... 240
Utrzymywanie głowy nad powierzchnią wody. Kilka podstawowych ruchów ... 241
Biegi w basenie ... 242

Rozdział 14: Joga, pilates i aerobik o niewielkiej intensywności ... 245

Joga — ukojenie dla ciała i umysłu ... 246
Postawa swobodna ... 248
Skłon w przód ... 249
Koci grzbiet ... 250
Pozycja trójkąta ... 250
Ćwiczenia Pilatesa — wzmocnienie mięśni plus koncentracja i kontrola ... 251
Aerobik o niewielkiej intensywności — doskonałe wyniki i małe obciążenie stawów ... 253

Co wybrać: kurs czy nagranie wideo? ... 254
Kurs ... 255
Solo przed telewizorem ... 255

Rozdział 15: Rower dla dwojga ... 257

Inwestowanie w sprzęt do jazdy na rowerze ... 258
Wychodzimy na dwór ... 258
Pod dachem ... 260
Środki ostrożności przy jeździe tradycyjnej ... 262
Zdrowy rozsądek i bezpieczeństwo ... 262
Unikaj pułapek powodujących upadki ... 263
Jazda bez trzymanki — podstawowe techniki kolarskie ... 265
Regulowanie ustawień roweru ... 265
Jazda prawie zawodowa ... 267
Podjeżdżanie pod górkę ... 268
Program treningowy na dwóch kółkach ... 268

Rozdział 16: Podnoszenie ciężarów i ćwiczenia z użyciem specjalnego sprzętu treningowego ... 271

Sprzęt treningowy — zalety i wady ... 272
Zalety ... 272
Wady ... 274
Podnoszenie ciężarów. Popraw swoją muskulaturę! ... 275
Kilka wskazówek na temat podnoszenia ciężarów ... 277
Kilka prostych ćwiczeń ... 278
Po steperze do nieba ... 281
Trenażery eliptyczne — połączenie jazdy na rowerze, jazdy na nartach oraz wielu innych form aktywności ... 283
Narciarstwo biegowe ... 285
Wiosłowanie ... 286

Rozdział 17: Sportowa mieszanka — łączenie różnych form aktywności ... 289

Powody, dla których warto podjąć trening przekrojowy ... 290
Z nudą na dystans, z motywacją za pan brat ... 291
Uzyskanie optymalnych wyników treningowych ... 291
Wprowadzenie treningu przekrojowego do swojego życia ... 293
Praca nad różnymi partiami mięśni ... 293
Używanie tych samych mięśni w różnych formach aktywności ... 294
Różne sporty na przemian — bez bełkotu na temat grup mięśni ... 296
Zawarcie kilku ćwiczeń w jednej sesji — trening obwodowy ... 298

Część V: Dziesiąty miesiąc i później. Jak pozostać w formie przez całe życie 303

Rozdział 18: Odzyskiwanie sił po maratonie porodowym i wstawanie 305

Najpierw odpoczynek 306
Opieka nad dzieckiem bez obciążania ciała 307
Stój prosto! 308
Podnoszenie dziecka z podłogi albo wózka 309
Odkładanie dziecka 312
Podnoszenie dziecka z przewijaka albo łóżeczka 312
Noszenie dziecka 314
Dziecko w wózku 317
Decyzja o ponownym podjęciu aktywności fizycznej i jej rodzajach 318
Powrót do wagi sprzed ciąży i wzmacnianie mięśni brzucha 321
Podstawowy oddech 322
Suwanie nogami (ćwiczenie Sahrmann nr 1) 323
Unoszenie nóg (ćwiczenie Sahrmann nr 2) 324

Rozdział 19: Jak znaleźć czas na sport i macierzyństwo? 325

Gdzie i jak trenować? 325
Sport w zaciszu domowym 326
Z dzieckiem na przejażdżkę (albo jogging) 326
Karnet na siłownię lub pływalnię z bawialnią dla dzieci 327
Zaangażowany partner 328
Kondycja na całe życie 329
Jak przyzwyczaić się do regularnych ćwiczeń? 330
Kontrola wagi i rozmiaru odzieży 331
Ustalanie dążeń sportowych i ich korygowanie 332

Rozdział 20: Przyzwyczajanie dzieci do aktywnego trybu życia 335

Wpływ mało aktywnego trybu życia i nadmiaru kalorii na dzieci 335
Niech dziecko rozwija swoją naturalną miłość do aktywnego trybu życia 336
Uprawianie sportu z dziećmi 337
Pokaż dziecku wszystkie możliwe formy aktywności 337
Mniej telewizji i gier wideo 338
Spacer lub jazda na rowerze zamiast jazdy samochodem 339
Rób to codziennie 339
Tworzenie nowych zwyczajów 341
Grunt to zabawa 341
Zdrowa żywność znakiem rozpoznawczym Twojej rodziny 342
Zdrowe przekąski od samego początku 343
Trzymaj zdrowe jedzenie na podorędziu 344
Drugie śniadanie dla dziecka 344

Wywieraj nacisk na szkołę ... 345
Trzymaj się z dala od barów szybkiej obsługi ... 345
Obiad przy stole ... 347
Z dziećmi na zakupy ... 348

Część VI: Dekalogi ... 349

Rozdział 21: Dziesięć pomysłów na utrzymanie formy bez wychodzenia z domu ... 351

Włącz nagranie wideo ... 351
Ustaw obwód do niezbyt intensywnych ćwiczeń ... 352
Zacznij ćwiczyć jogę ... 352
Kup bieżnię, rower stacjonarny albo steper ... 353
Przyjmij każdy darowany sprzęt ... 354
Trzymaj ciężarki i taśmy do ćwiczeń oporowych koło telewizora ... 355
Tańcz ... 355
Zajmij się ogrodem ... 356
Energicznie sprzątaj dom ... 356
Ćwicz w niezwykły sposób w zwykłych miejscach ... 357

Rozdział 22: Dziesięć (a może więcej) sposobów angażowania rodziny i przyjaciół w swoją pogoń za kondycją ... 359

Jak przekonać innych do ćwiczeń? ... 360
Trzymaj się grafiku, który pasuje do trybu życia Twoich bliskich ... 360
Planuj aktywne wakacje (i weekendy) ... 360
Spotkajcie się po treningu ... 361
Niech ktoś Ci pomoże w pracach domowych ... 361
Jak sprawić, żeby Twoja rodzina i przyjaciele włączyli się w treningi? ... 362
Sport to zabawa ... 362
Różnicuj formy aktywności ... 362
Stosuj przekupstwo ... 363

Skorowidz ... 365

Część I

Aktywna ciąża: czy to nie oksymoron?

Mogę ćwiczyć, pod warunkiem że nie będę miała zawrotów głowy, uderzeń gorąca czy płytkiego oddechu. Oczywiście, gdybym mogła uniknąć tych symptomów kilka miesięcy temu, nie byłabym dzisiaj w ciąży

W tej części...

Dowiesz się, że dbałość o sprawność fizyczną w czasie ciąży jest nie tylko możliwa, lecz jest wyrazem najwłaściwszego podejścia. O ileż to zdrowsze dla Ciebie i Twojego dziecka od siedzenia przed telewizorem przez bite dziewięć miesięcy!

W tej części odpowiemy na Twoje najważniejsze pytania dotyczące fitnessu oraz pomożemy Ci lepiej zrozumieć liczne korzyści, jakie wiążą się z utrzymywaniem sprawności fizycznej w okresie ciąży. Dowiesz się, w jaki sposób ułożyć program treningowy na każdy trymestr ciąży oraz na które sygnały i symptomy zwracać uwagę podczas ćwiczeń. Zdobędziesz także ogólne rozeznanie wśród form aktywności, które najbardziej służą kobietom w ciąży.

Rozdział 1

Jak dbać o sprawność fizyczną w czasie ciąży

W tym rozdziale:

- Omówimy kwestię znaczenia sprawności fizycznej w czasie ciąży.
- Poznasz korzyści związane z dbałością o kondycję fizyczną w czasie ciąży.
- Wspomnimy o zmianach, którym muszą ulec Twoje treningi w kolejnych etapach ciąży.
- Powiemy o zawężaniu celów fitnessowych.

Gratulacje z okazji ciąży! Dzięki zdrowemu trybowi życia i dobrym radom opiekującego się Tobą specjalisty za kilka miesięcy wydasz na świat zdrowe, szczęśliwe dziecko.

Myślisz o przystąpieniu do programu ćwiczeniowego lub jego kontynuacji, abyście Ty i Twoje dziecko byli jeszcze zdrowsi, lecz być może nie wiesz, od czego zacząć. Być może prowadzący Cię specjalista nie ma zbyt wielkiego doświadczenia z ciężarnymi kobietami, które chcą ćwiczyć, a może Twój partner (albo mama) nie są pewni, czy ćwiczenie w czasie ciąży to rzeczywiście dobry pomysł. Prawda jest taka, że dbałość o kondycję fizyczną w czasie prawidłowo przebiegającej ciąży to *bardzo* dobry pomysł, bezpieczny zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka, przynoszący obojgu różnorodne korzyści.

To rozdział, od którego warto zacząć, gdy chcesz się dowiedzieć, jaki typ programu treningowego będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni. Zapoznasz się w nim z podstawowymi pojęciami związanymi z dbałością o sprawność fizyczną w czasie ciąży oraz uzyskasz odpowiedź na swoje najważniejsze pytania.

Co to znaczy „aktywna ciąża”?

W największym skrócie *aktywna ciąża* oznacza, że w ciągu dziewięciu miesięcy wyznaczających czas między poczęciem a porodem robisz następujące rzeczy:

- ✓ **Przygotowujesz się do łatwiejszej akcji porodowej i porodu.** Czy nie to chciałaś usłyszeć? Kobiety, które ćwiczą w czasie ciąży, wydają swoje dzieci na świat około pięciu dni wcześniej, rodzą krócej, doświadczają mniejszej liczby komplikacji w czasie akcji porodowej i samego porodu, rzadziej wymagają przeprowadzania zabiegu sztucznego wywoływania porodu i cesarskiego cięcia, a także potrzebują mniej leków łagodzących ból niż kobiety, które nie ćwiczą.
- ✓ **Poprawiasz swoją wydolność sercowo-naczyniową**. Dbałość o kondycję fizyczną w czasie ciąży oznacza, że Twoje serce i płuca (Twój *układ sercowo-naczyniowy*) wzmacniają się, stają się zdrowsze i zwiększają swoją wydolność. Oznacza to, że nie tylko będziesz mamą, lecz także masz sporą szansę, aby zostać praprababcią!
- ✓ **Wzmacniasz się**. Rzeźbisz swoje ramiona, klatkę piersiową, brzuch, pośladki, biodra i nogi. Może i nie zyskasz wyglądu kulturystki (czego prawdopodobnie wcale byś sobie nie życzyła), lecz staniesz się silniejsza. Siła ta okaże się bardzo przydatna podczas schylania się i dźwigania, z czym już za parę miesięcy będziesz mieć problem.
- ✓ **Poprawiasz swoją giętkość**. Rozciągając się po treningu oraz w dniach, gdy robisz sobie wolne, staniesz się o wiele bardziej elastyczna, co oznacza, że będziesz w mniejszym stopniu narażona na kontuzje oraz zmniejszysz ograniczenia, jakim będzie podlegało Twoje ciało na dalszych etapach Twojego życia. (Rozciąganiu poświęcony jest cały rozdział 8.).
- ✓ **Łączysz ćwiczenie z prawidłowym sposobem odżywiania**. Ćwiczenia i odżywianie idą w parze; pokarmy, które spożywasz, dostarczają energii Twojemu organizmowi (w sposób mniej lub bardziej efektywny), a wykonywane ćwiczenia zmieniają Twoje zapotrzebowanie na pożywienie niezbędne dla utrzymania prawidłowej wagi. Dlatego właśnie w pismach poświęconych fitnessowi można znaleźć artykuły na temat jedzenia, a w pismach poświęconych zdrowemu odżywianiu artykuły na temat fitnessu. Są to dwie nierozłączne kwestie. Dlatego i ta książka zawiera część (część III) wyjaśniającą, w jaki sposób powinnaś się odżywiać, aby zaspakajać swoje potrzeby związane zarówno z ćwiczeniem, jak i ciążą.

✓ Bycie sprawnym fizycznie w czasie ciąży nie oznacza przygotowań do triatlonu czy zdobywania dyplomu instruktora fitnessu (choć byłoby świetnie, gdyby pomysły te przekształciły się w Twoje przyszłe cele). Nie musisz też wcale przerzucać się na dietę makrobiotyczną ani żadną inną. Sprawność fizyczna w czasie ciąży dotyczy zwykłych kobiet, które poważnie traktują zalecenia specjalistów i naukowców, starając się zdobyć i utrzymać dobrą formę.

Kilka słów o korzyściach

Jedną z najważniejszych korzyści związanych z podtrzymywaniem sprawności fizycznej w czasie ciąży jest to, że zgromadzisz mniej tłuszczu niż kobiety zaniedbujące swoją kondycję w tym szczególnym okresie. Jeżeli uda Ci się w tym czasie zachować formę, po porodzie będzie Ci o wiele łatwiej zgubić kilogramy, które zyskałaś w czasie ciąży (pamiętając, że przybieranie na wadze w czasie ciąży jest czymś zdrowym i bezwzględnie koniecznym).

Jeżeli kusi Cię, aby potraktować te 40 tygodni jako czas, kiedy możesz zarzucić całą rozwagę i jeść to, na co tylko masz ochotę, prawdopodobnie przybierzesz na wadze o wiele więcej niż to konieczne i trudno będzie Ci powrócić do rozmiarów z okresu poprzedzającego ciążę. Aby zachować dobrą formę w czasie ciąży, musisz podejść do całej sprawy z innym nastawieniem: nie rezygnować z rozwagi, lecz kierować się zdrowym rozsądkiem podczas podejmowania każdej decyzji. Spełnisz ten warunek, wprowadzając zdrowe zwyczaje żywieniowe oraz spalając dodatkowe kalorie podczas treningu. (W rozdziale 9. mowa o pokarmach korzystnych dla Ciebie i dziecka. W rozdziale 10. znajdziesz informacje na temat liczby kalorii, których będziesz potrzebowała w czasie ciąży, jak przekładają się one na codzienne pożywienie oraz ile *dodatkowych* kalorii możesz przyjąć, podejmując wybrane przez Ciebie formy aktywności ruchowej, nie narażając się na przybranie na wadze w większym stopniu, niż zaleca Twój lekarz).

Poza korzyścią polegającą na możliwości kontrolowania procesu zyskiwania i tracenia na wadze przed i po urodzeniu dziecka, dbałość o formę fizyczną w czasie ciąży niesie ze sobą inne wspaniałe korzyści, począwszy od uczynienia ciąży mniej uciążliwą, przez wpływ na poprawę nastroju, po pomoc w powrocie do normy po porodzie. Także dziecko skorzysta dzięki Twoim treningom. (Rozdział 2. pełen jest opisów korzyści związanych ze sprawnością fizyczną w okresie ciąży, którymi możesz cieszyć się wraz ze swoim dzieckiem).

Jak wybrać odpowiednią formę aktywności

Jeżeli rozmawiałaś ze swoją mamą lub przyjaciółkami na temat ćwiczeń w czasie ciąży, prawdopodobnie zostałaś zasypana radami co do tego, które formy aktywności możesz podejmować, jak długo powinnaś ćwiczyć i kiedy. Wśród nich być może znalazły się następujące zalecenia:

- ✓ „Będąc w ciąży, nie powinnaś biegać".
- ✓ „Nie ćwicz dłużej niż przez 20 minut za jednym razem".
- ✓ „Nigdy nie zaczynaj dnia od ćwiczeń".
- ✓ „Nie ćwicz na zewnątrz".
- ✓ „Temperatura panująca na siłowni jest zbyt wysoka dla kobiet w ciąży".

Zatem jak to naprawdę jest? Prawda jest taka, że każde z powyższych stwierdzeń jest mylne, lecz również każde z nich zawiera ziarnko prawdy. Na przykład:

- ✓ Jeżeli uprawiasz jogging, a Twoja ciąża przebiega prawidłowo, nie musisz rezygnować z tej formy aktywności. Niemniej wiele kobiet, które dopiero niedawno zaczęły się ruszać, uważa bieganie za zbyt wymagające w czasie ciąży. Patrz rozdział 12.
- ✓ Ciężarne kobiety ćwiczące nawet przez godzinę dziennie czerpią z tego wspaniałe korzyści, jeśli jednak doświadczasz w czasie ciąży jakichś komplikacji, opiekujący się Tobą specjalista może poprosić Cię, abyś ograniczyła czas wykonywania ćwiczeń lub całkowicie ich zaprzestała. Patrz rozdział 3.
- ✓ Mnóstwo ciężarnych kobiet zaczyna dzień od ćwiczeń, ponieważ uwielbiają energię oraz elastyczność, którą w ten sposób zyskują na resztę dnia. Jeśli jednak zmagasz się z silnymi porannymi mdłościami, najprawdopodobniej ochoty do ćwiczeń nabierzesz dopiero w późniejszej porze dnia, gdy przestanie Cię mdlić.
- ✓ Choć niektóre formy aktywności praktykowane na świeżym powietrzu służą kobietom w ciąży, być może będziesz zmuszona zmodyfikować je nieco, jeżeli wybrana przez Ciebie aktywność stanie się niekomfortowa, zwłaszcza jeżeli będzie to spowodowane ekstremalnymi warunkami pogodowymi panującymi na zewnątrz.
- ✓ Podczas ćwiczeń nie powinnaś dopuścić do przegrzania, lecz wiele siłowni posiada klimatyzację, co czyni je idealnym miejscem do ćwiczeń w czasie ciąży.

Będziesz dostawała rady z wielu źródeł, lecz najważniejsze, abyś podjęła aktywność, która sprawia Ci przyjemność, która ma sens, zważywszy na Twój bieżący poziom sprawności, oraz taką, którą zaakceptował prowadzący Cię specjalista, a następnie abyś ćwiczyła w miejscu i w porze, które najbardziej Ci odpowiadają i jednocześnie są zdrowe dla Twojego dziecka.

Pierwsze kroki

Jeżeli jesteś w ciąży i dopiero zaczynasz ćwiczyć, prawdopodobnie nieco przytłacza Cię konieczność podjęcia decyzji co do wyboru formy aktywności oraz innych szczegółów: w co się ubrać, kiedy i jak często ćwiczyć, jak długo powinna trwać jedna sesja treningowa, oraz jak słuchać własnego ciała, aby móc stwierdzić, czy przypadkiem nadmiernie się nie forsujesz.

Jeżeli tak, rozdział 5. skierowany jest właśnie do Ciebie! Rozdział ten wiele wyjaśni i pomoże Ci wdrożyć się w nowy program treningowy — od dziś, jeżeli tylko będziesz miała na to ochotę. Być może zechcesz również rzucić okiem na rozdział 3., w którym omawiamy niektóre kwestie związane z bezpieczeństwem, a także rozdział 7., który pozwoli Ci dobrze przyjrzeć się różnym akcesoriom poprawiającym komfort ćwiczeń. Następnie przejdź do wybranego rozdziału z części IV, w którym znajdziesz omówienie tej formy (lub form) aktywności, którą chciałabyś podjąć.

Modyfikowanie dotychczasowego programu treningowego

Jeżeli ćwiczysz już od pewnego czasu i nie jesteś pewna, które ćwiczenia możesz kontynuować, a które powinnaś zarzucić na czas ciąży, zapoznaj się z rozdziałem 6., w którym znajdziesz informacje na temat zmian, których powinnaś dokonać w swoim treningu, aby nie narażać na szwank zdrowia Twojego dziecka. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że będziesz mogła kontynuować dotychczasową aktywność, pod warunkiem dokonania pewnych modyfikacji w zakresie długości treningu, obranego tempa i innych parametrów.

Przejrzyj również rozdział 3., w którym mowa o podstawach treningu w okresie ciąży. Jeżeli jesteś wielką entuzjastką ćwiczeń i nie lubisz zwalniać tempa z jakiegokolwiek powodu, powinnaś w sposób szczególny zwracać uwagę na znaki ostrzegawcze opisane w rozdziale 3., które informują o tym, że Ty lub Twoje dziecko podlegacie nadmiernemu obciążeniu.

Trening — trymestr po trymestrze

Podczas każdego z trzech *trymestrów* (mniej więcej trzymiesięcznych okresów, na które dzieli się okres ciąży) opiekujący się Tobą specjalista może poprosić Cię o zmodyfikowanie Twoich treningów na jeden lub więcej spośród pięciu poniższych sposobów, wymienionych w kolejności od najbardziej do najmniej prawdopodobnego (więcej szczegółów znajdziesz w rozdziale 3.).

- ✓ Zmień miejsce treningu z otwartej przestrzeni na zamknięte pomieszczenie (na przykład zamień wycieczki rowerowe na jazdę na rowerze stacjonarnym), aby zminimalizować ryzyko związane z upadkiem, skutkami działania promieni słonecznych, upałem, wilgocią, przejmującym zimnem czy wdychaniem spalin.
- ✓ Zamień dotychczasową formę aktywności na inną, wiążącą się z mniejszym ryzykiem upadku lub mniej wymagającą (na przykład narciarstwo zjazdowe na marsze).
- ✓ Zmniejsz *intensywność* ćwiczeń.
- ✓ Skróć czas treningu (ilość dni w tygodniu i/lub liczbę minut składających się na każdą sesję treningową).
- ✓ W przypadku wystąpienia problemów natury medycznej całkowicie zaprzestań ćwiczeń i/lub połóż się do łóżka.

Należy również pamiętać, że sposób modyfikowania każdej formy aktywności jest indywidualny i zależy zarówno od jej charakteru, jak i przebiegu ciąży. W rozdziałach zawartych w części IV znajdziesz nie tylko opis wszystkich typów aktywności oraz technik, z których być może zechcesz skorzystać, lecz także opis pewnych popularnych modyfikacji, których dokonują ciężarne kobiety w kolejnych trymestrach ciąży.

Aktywna ciąża i macierzyństwo

Po urodzeniu dziecka możesz poczuć się przytłoczona obowiązkami, którym będziesz musiała sprostać: opieką nad dzieckiem, właściwym odżywianiem, dbaniem o odpowiednią ilość snu — no i dodatkowo znajdowaniem czasu na trening. Jeżeli nie będziesz dostatecznie konsekwentna, dbając o zaspokojenie wszelkich potrzeb Twojego dziecka, zaniedbasz swój plan treningowy i w konsekwencji utracisz w znacznej mierze formę, którą właśnie zyskałaś. Już dziś możesz zaplanować wszystko tak, aby coś takiego Ci się nie przytrafiło.

Choć temat aktywności fizycznej świeżo upieczonej matki mógłby stać się podstawą do napisania odrębnej książki, rozdziały zawarte w części V tej książki pomogą Ci znaleźć sposób na uczynienie z fitnessu jednego z priorytetów w Twoim życiu, nawet po urodzeniu dziecka. Z rozdziału 18. dowiesz się, jak pomóc swojemu ciału zagoić się po porodzie (lub cesarskim cięciu) oraz w jaki sposób wykonywać delikatne ćwiczenia w dniach następujących bezpośrednio po porodzie. W rozdziale 19. znajdziesz wskazówki dotyczące tego, jak włączyć fitness do nowego, wymagającego stylu życia. Dzięki rozdziałowi 20. poznasz techniki ułatwiające dbałość o zdrowie i kondycję fizyczną dziecka — w związku z docieraniem do nas coraz to bardziej niepokojących raportów związanych z narastającym problemem otyłości wśród dzieci, zapewne chcesz, aby Twoje dziecko jak najwcześniej rozsmakowało się w aktywnym stylu życia.

Trudno przecenić zbawienną moc ćwiczeń i zdrowego odżywiania się. Gdy zaczniesz ćwiczyć — nawet po 15 do 20 minut, 4 lub 5 razy w tygodniu — wkrótce zaczniesz odczuwać ogromne korzyści, począwszy od wyższego poziomu energii, po widoczne kształtowanie się mięśni czy zwiększoną odporność organizmu, chroniącą Cię przed wieloma poważnymi chorobami.